

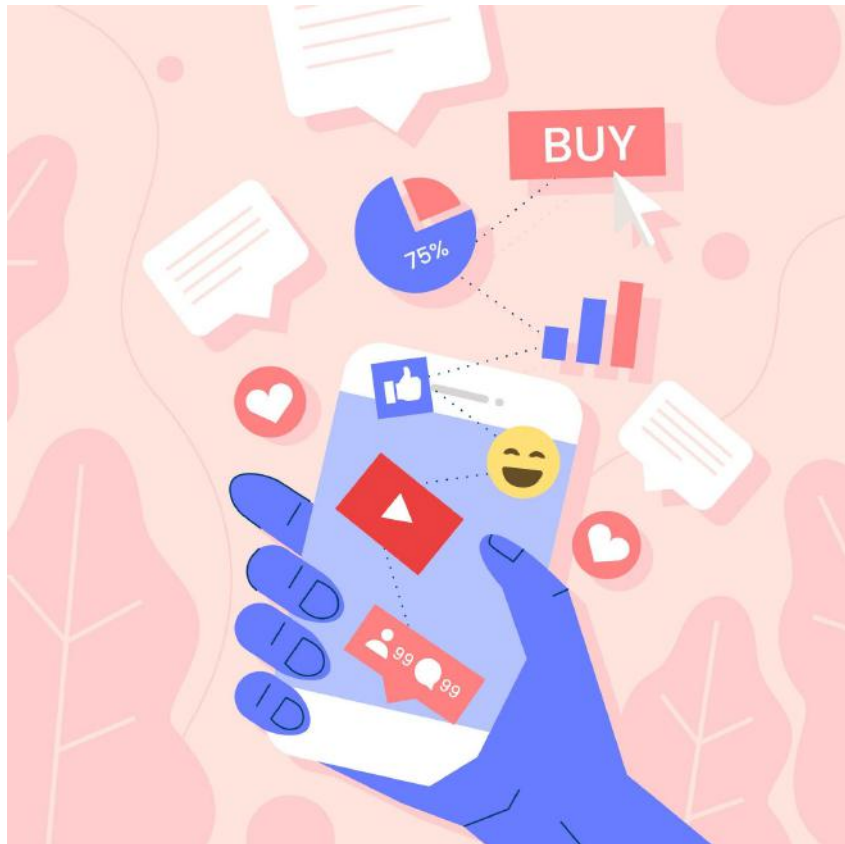


CYBER
WORLD CLEANUP DAY



Guide 4

Nettoyer ses réseaux sociaux



Comprendre	2
Comprendre l'impact des données sur les réseaux sociaux	2
Mesurer son impact	2
Passer à l'action	3
Nettoyer ses données : focus par réseau social	3
#1 Facebook	3
#2 Twitter	5
#3 YouTube	7
#4 LinkedIn	8
#5 Instagram, Snapchat & TikTok	9
Checklist	9
Aller plus loin	9
Sources	10

1. Comprendre

Comprendre l'impact des données sur les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux représentent plus de 5% du trafic mondial sur Internet. [Source](#)
Les données produites sont liées à tout ce que l'on partage : un selfie, un like, un GIF ... et ce qui pèse le plus ce sont **les photos et les vidéos**. Chaque jour, ce sont :

- sur Facebook, 8 milliards de vidéos vues et 350 millions de photos partagées
- sur Instagram, 95 millions de photos et vidéos postées
- sur Snapchat, 3 milliards de snaps

A votre avis, quel est le pourcentage des flux de données sur Internet utilisé pour le streaming vidéo ?

60% [Source](#)

Pour alimenter les data centers nécessaires au streaming vidéo, ce sont souvent des énergies fossiles (gaz, charbon) qui sont utilisées. C'est le cas pour Amazon, Netflix, Pinterest, Twitter. Mais certains géants numériques investissent dans les énergies renouvelables, à l'image de YouTube, Google, Facebook et Apple.

En utilisant les réseaux sociaux, des **métadonnées** (géolocalisation, horaires et durées de connexion, activités etc...) sont créées et donc stockées.

Facebook compte près de 2,4 milliards d'utilisateurs actifs dans le monde. A votre avis, combien de kg de CO2 sont rejetés par an ?

Plus de 645 millions de kg de CO2, soit l'équivalent de 645 000 vols Paris - New York
[Source](#)

Nettoyer ses données sur les réseaux sociaux vous permettra de **libérer de l'espace de stockage** et de **mieux maîtriser votre présence sur internet**.

Mesurer son impact

Côté réseaux sociaux, il est plus difficile de mesurer ses données avant/après le nettoyage. En effet, le volume de stockage affiché sur votre mobile concernant l'application du réseau social concerné, ne représente que le volume de l'application pour son fonctionnement et les données stockées en cache, pas nécessairement le poids de votre profil.

Le seul moyen serait de demander, pour chaque réseau social, la mise à disposition de vos données stockées sur leurs serveurs afin d'en avoir un comptage précis, avant et après le nettoyage.

Cette action, quoi qu'intéressante pour **prendre conscience** du volume de données conservées par les réseaux sociaux, est chronophage (le délai de mise à disposition peut prendre plusieurs jours) et le coût environnemental causé par les flux de données générés serait plus élevé que le gain obtenu par la suppression d'une partie de ces données au cours de l'opération.

Ainsi, seule une **estimation** de vos données supprimées vous sera donc demandée.. L'essentiel est en effet de faire le tri en lui-même!

On passe donc directement à l'action !

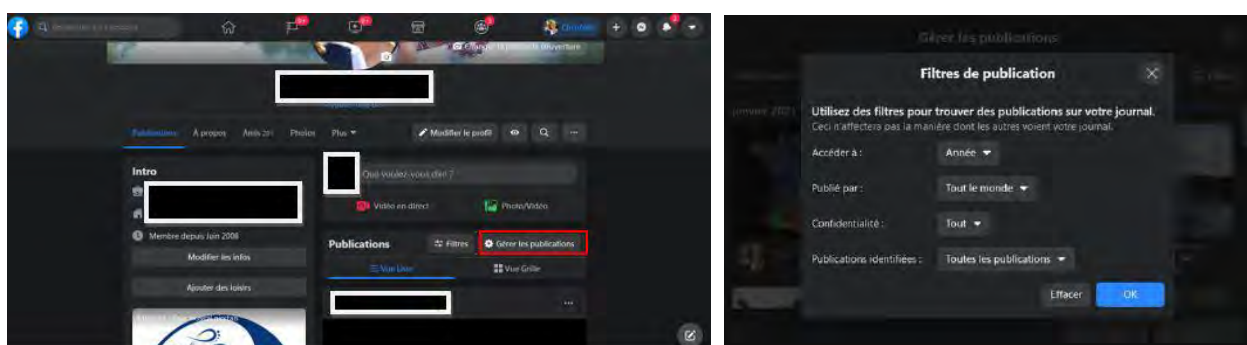
2. Passer à l'action

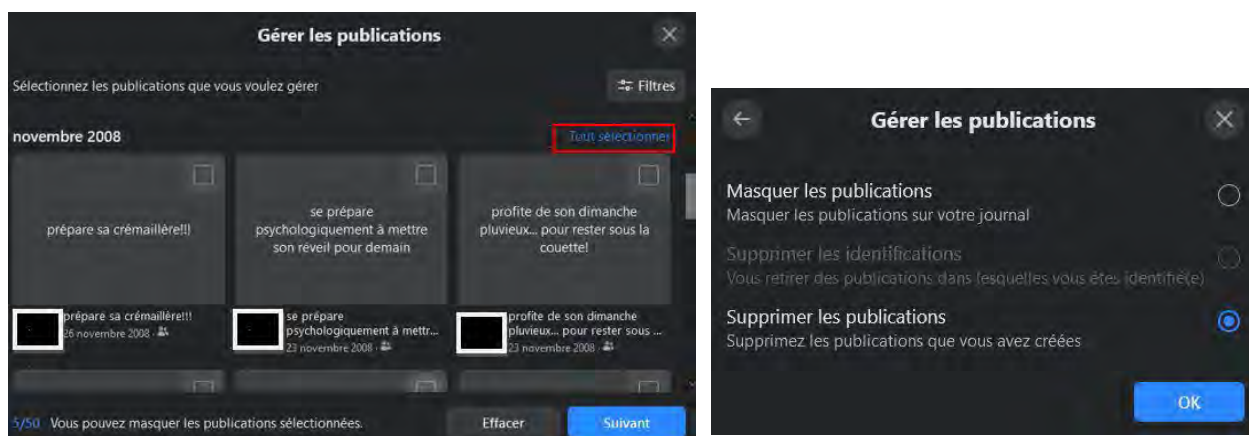
Nettoyer ses données : focus par réseau social

#1 Facebook

Les opérations ci-dessous peuvent être réalisées sur l'application mobile mais nous vous conseillons de les réaliser sur la version web qui offre plus d'options et de confort.

- Supprimez les anciennes publications: allez sur votre page de profil et cliquez "Gérer les publications". Pas besoin de scroller jusqu'à vos publications d'il y a plus de 10 ans pour faire le ménage : pour faire le tri, **utilisez les filtres** ! Une fois le filtre défini vous pouvez faire "Sélectionner tout" puis "Suivant" pour accéder à l'option de suppression. Vous pouvez bien sûr le faire sur chaque publication ou sur une sélection personnalisée.





- Triez et supprimez les photos et vidéos : allez sur votre page de profil et cliquez sur "Photos". Supprimez celles que vous ne voulez pas conserver.
- Triez vos groupes : allez dans "Groupes", puis sélectionnez le groupe que vous souhaitez quitter, et sur sa page cliquez sur "Quitter le groupe"
- Triez vos mentions j'aime : allez dans "Pages">"Pages aimées", puis sélectionnez la page de laquelle vous souhaitez vous désabonner, et cliquez sur "se désabonner"

Profitez de votre nettoyage pour **mettre à jour** votre section "À propos" et vérifiez vos paramètres de confidentialité.

Une bonne pratique pour limiter la consommation de données à la consultation: **désactiver la lecture automatique des vidéos**. Pour ce faire, dans Facebook Watch, allez dans "Paramètres" > "Médias et contacts" > "Lecture auto", puis cochez "Ne jamais lire les vidéos automatiquement"

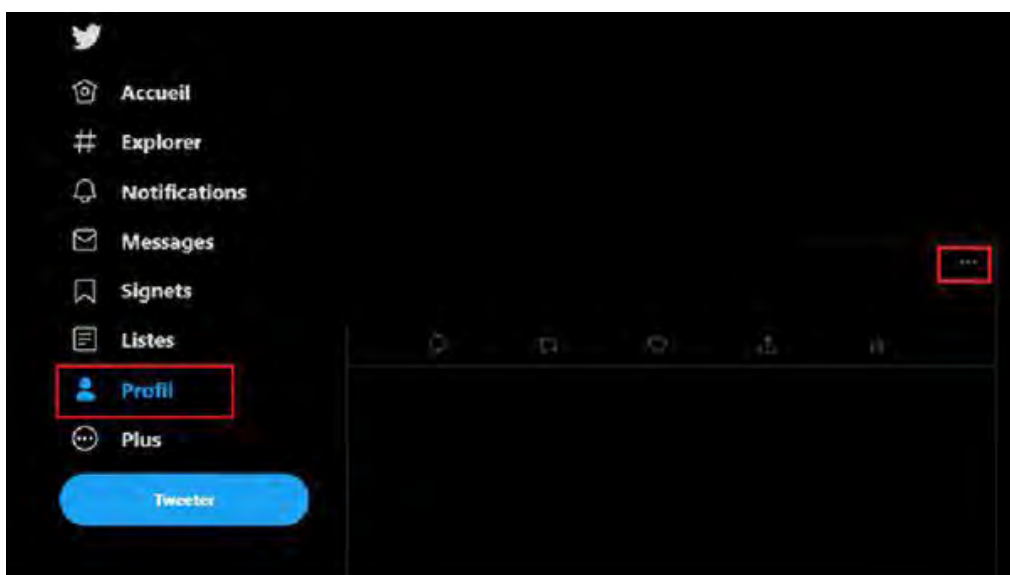


#2 Twitter

Twitter ne permet pas de supprimer plusieurs tweets à la fois. Entreprendre un grand ménage demande donc de la patience étant donné qu'il faut passer par la solution manuelle :

- Pour **supprimer le tweet** de votre choix :

Accédez à votre **page de profil**. Localisez le Tweet que vous souhaitez **supprimer** et **cliquez** sur l'icône **⋮** et cliquez sur « **Supprimer** ».

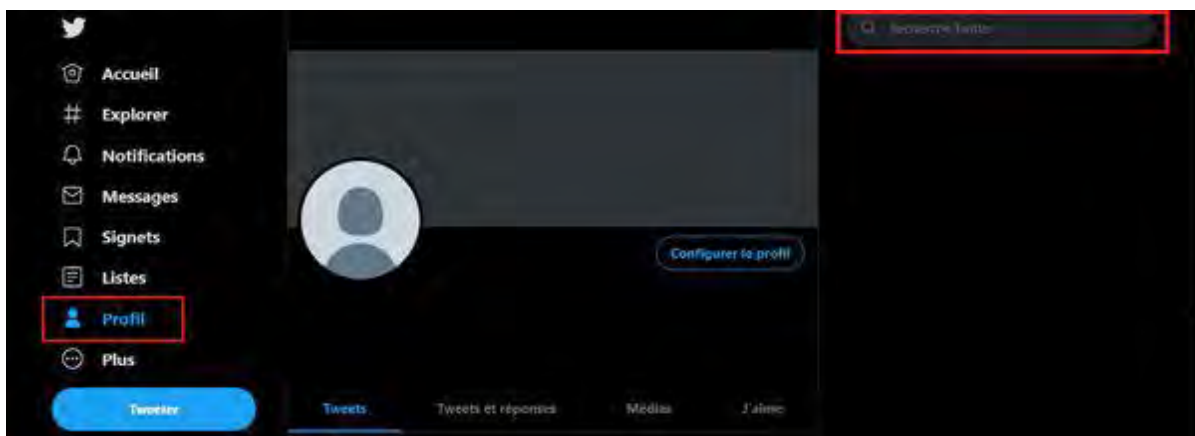


- Pour **annuler un retweet**, cliquez une nouvelle fois sur le **bouton retweet**.

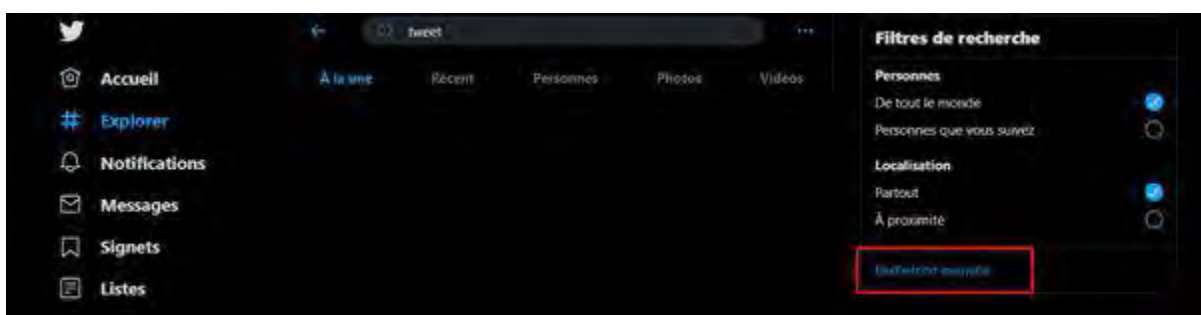
Astuce : on peut utiliser le formulaire de **recherche avancée**. La recherche avancée vous permet de personnaliser les résultats de recherche en spécifiant une **plage de dates**, **une personne ou d'autres critères**. Il est ainsi beaucoup plus simple de trouver des **Tweets précis**.

Comment utiliser la recherche avancée ?

1. Entrez le texte voulu dans **la barre de recherche** proposée sur twitter.



2. Cliquez sur « **Recherche avancée** », sous « Filtres de recherche », en haut à droite de votre page de résultats.



3. **Affinez vos résultats** de recherche en renseignant les champs appropriés.

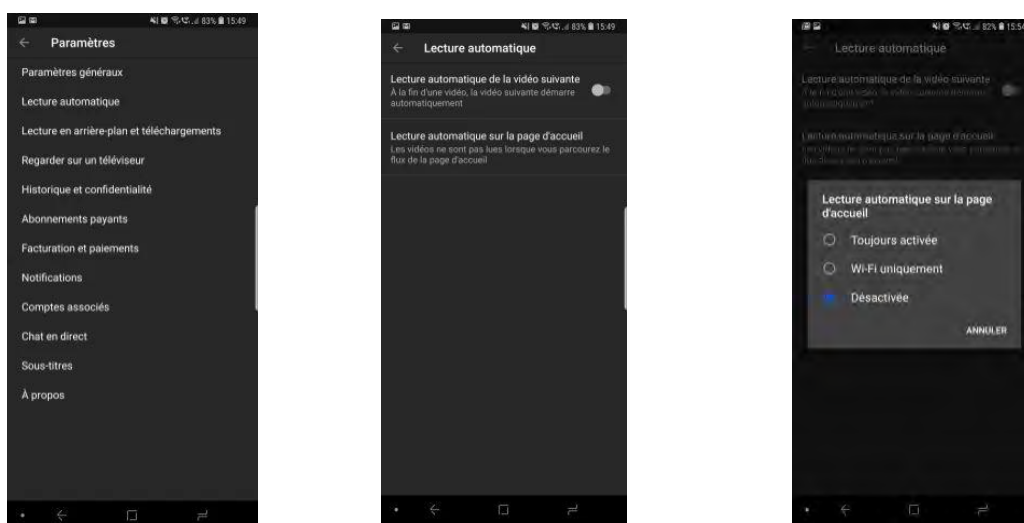


4. Et enfin cliquez sur « **Chercher** » pour afficher les résultats.

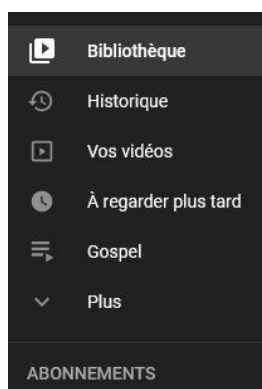
#3 YouTube

Pour **désactiver la lecture automatique des vidéos**, lors du visionnage d'une vidéo, un bouton "activer/désactiver" est disponible dans les icônes en haut du lecteur.

Quant aux vidéos lancées automatiquement sur la page d'accueil, elles consomment aussi des données. Pour désactiver cette lecture automatique, cliquez sur votre image de profil, allez dans "Paramètres" > "Lecture automatique" > "Lecture automatique sur la page d'accueil" et cochez "Désactivée"

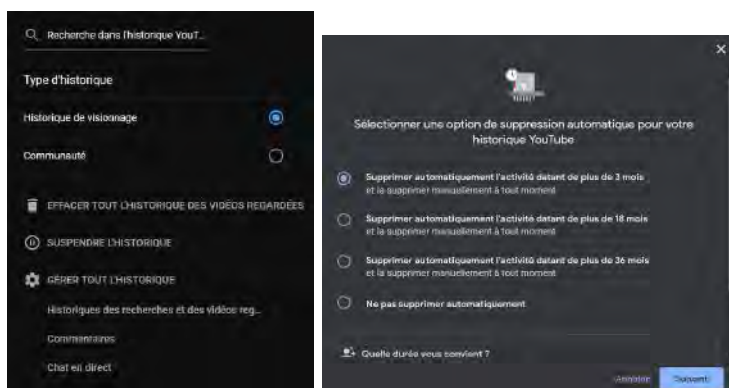


Le ménage peut également être fait à plusieurs niveaux:



Dans **Bibliothèque** faites le tri dans vos vidéos sauvegardées et vos différentes listes.

Vous pouvez également aller dans **Historique** et effacer tout votre historique. Dans l'option "Gérer votre historique" vous pouvez également sélectionner une durée au-delà de laquelle celui-ci sera automatiquement supprimé.



Dans vos **abonnements** à des chaînes, passez en revue vos abonnements. Si la chaîne concernée ne vous intéresse plus, désabonnez vous tout simplement.

Si vous même avez une chaîne Youtube, allez également dans "**Vos Vidéos**" pour supprimer les vidéos obsolètes, non référencées et non utilisées à ce jour.

#4 LinkedIn

Les réseaux professionnels ne sont pas en reste. Ainsi, sur LinkedIn, plusieurs items sont à passer en revue:

- Supprimer ses anciennes publications: allez sur dans "Profil personnel / Posts et Activités" pour supprimer les publications obsolètes.
- Supprimer des conversations dans la messagerie: cliquez sur Messagerie > cliquez sur les trois points (". . .") > Gérer les conversations > Sélectionnez les messages obsolètes > Cliquez sur la poubelle et confirmez en cliquant sur 'oui, supprimer'
- Supprimer les notifications obsolètes: dans l'onglet éponyme, cliquer sur les trois points à la fin de la notification à supprimer. Dans "Voir les préférences" on peut s'assurer de ne recevoir que les notifications qui nous intéressent à l'avenir.
- Trier ses groupes: allez dans "Groupes", puis cliquez sur les 3 points sur la ligne du groupe que vous souhaitez quitter et sélectionnez "Quitter ce groupe"
- Gérer son réseau: allez dans "Réseau", puis sélectionnez tour à tour dans la colonne de gauche "Relations" > "Coéquipiers" > "Contacts" > "Personnes que je suis" > "Événements" > "Pages" > "Newsletter" > "#Hashtags" afin de vérifier que toutes les informations sont toujours pertinentes aujourd'hui.

Sur linkedIn aussi on peut décocher l'option "Lancer les vidéos automatiquement" dans "Préférences"> "Préférences du compte"

Dans le même menu "Préférences" on peut également aller dans "Confidentialité des données" et "Historique des recherches" pour effacer ce dernier.

Et si on est une entreprise, on n'oublie pas bien sûr de vérifier que toutes les informations de la page entreprise sont bien à jour (tant dans les informations générales que dans les employés identifiés comme appartenant toujours à l'entreprise).

#5 Instagram, Snapchat & TikTok

Il vous sera nécessaire de trier et supprimer manuellement vos photos et vidéos, dans l'application, mais également dans le dossier sur votre smartphone. Si vous souhaitez les conserver, pensez à les stocker sur un disque dur externe.

Checklist

- Vider le cache
- Trier et supprimer les fichiers multimédia (photos et vidéos)
- Trier et supprimer les anciennes publications
- Trier et supprimer les conversations
- Trier et supprimer les groupes
- Supprimer les historiques (conversations, recherches, localisation etc...)
- Bloquer la lecture automatique des vidéos

Bravo ! Vous avez nettoyé vos réseaux sociaux !

3. Aller plus loin

Maintenant que vous avez fait le nettoyage sur vos réseaux sociaux, vous aimeriez qu'ils restent propres toute l'année ? Voici quelques conseils pour vous aider à mieux gérer les données sur vos réseaux sociaux..

- **Limiter votre consommation de vidéos en streaming.** Pour arrêter de scroller à l'infini des vidéos sur les réseaux sociaux, demandez vous si vous souhaitez vraiment regarder la vidéo qui vous est présentée. Si oui, optez pour une qualité plus basse, ou téléchargez-la.
- **Réduire la qualité des photos et vidéos** que vous partagez.
- Mettez en place un **économiseur de données**
- Passez en **mode sombre**
- **Choisissez de vous déconnecter des réseaux sociaux** passée une certaine heure.



Sources

Image de couverture : <https://fr.freepik.com>

<https://www.gqf.fr/infographie/69/pollution-numerique-du-clic-au-declic>

<https://www.greenpeace.fr/la-pollution-numerique/>

<https://techno.konbini.com/fr/testsettutos/tuto-comment-bien-nettoyer-ses-reseaux-sociaux/>

<https://www.pandasecurity.com/fr/mediacenter/conseils/comment-nettoyer-vos-donnees-sur-les-medias-sociaux/>

<https://www.cnil.fr/fr/twitter-supprimer-ses-anciens-tweets>

https://www.frandroid.com/comment-faire/tutoriaux/550963_comment-desactiver-la-lecture-automatique-sur-youtube-tutoriel-pour-debutant

Vous avez une question ou une idée pour améliorer ce guide ? N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : **contact@cyberworldcleanupday**

Et suivez nous sur les réseaux sociaux



WCUD – France : 75 Rue Léon Gambetta 59000 Lille – www.worldcleanupday.fr
INR : 23 avenue Albert Einstein | BP 33060 - 17031 La Rochelle – www.institutnr.org